令和　3年　3月　基準献立予定表

月	火	水	木	金

1
ごはん　牛乳
まだいの南蛮漬け　ほうとう

まだいの南蛮漬け

まだい切り身	60
でんぷん	7
揚げ油	5
しょうゆ	4
みりん	0.5
酢	1.5
三温糖	1.5
七味唐辛子	0.03

ほうとう

▲干しワンタン	10
鶏もも小間	10
大根	20
にんじん	5
しめじ	10
油揚げ	5
ねぎ	15
かぼちゃ	20
味噌（赤）	5
味噌（白）	4
しょうゆ	1
みりん	1
さば・かつお削り節	2
水	110

エネルギー　708 Kcal　たんぱく質　30. 5 g
脂質　18. 1 g　塩分相当量　2. 5 g

2
ハッシュドポーク
牛乳　花野菜

ハッシュドポーク

精白米	70
精麦	7
豚もも小間	60
たまねぎ	40
にんじん	10
炒め油	1
ホールトマト	15
トマトケチャップ	10
ウスターソース	8
しょうゆ	3
三温糖	1.5
豆乳	8
赤ワイン	2
米粉	1.5
スープの素	2
ナツメグ	0.04
クミン	0.02
水	70
塩	0.8
こしょう（黒）	0.01

花野菜

ブロッコリー	30
カリフラワー	20
しょうゆ	3
白ごま	1

エネルギー　620 Kcal　たんぱく質　27. 9 g
脂質　16. 9 g　塩分相当量　3. 3 g

3
ちらし寿司　牛乳
さばの塩焼き　すまし汁
ひなあられ

ちらし寿司

精白米	65
酢	5
三温糖	2.5
塩	0.5
さやいんげん	3
たけのこ水煮	10
にんじん	10
油揚げ	5
しょうゆ	3
みりん	1.5
三温糖	1
刻みのり	0.5
◆鶏卵	13
塩	0.1
炒め油	0.5

さばの塩焼き

さば切り身	60
塩	0.45

すまし汁

小松菜	15
ねぎ	10
なると	10
さば・かつお削り節	2
しょうゆ	1
水	140
塩	0.5

ひなあられ　5

エネルギー　672 Kcal　たんぱく質　23. 8 g
脂質　18. 2 g　塩分相当量　2. 8 g

4
ツナそぼろごはん　牛乳
けんちん汁　くだもの

ツナそぼろごはん

精白米	70
精麦	7
まぐろ油漬け	40
凍り豆腐	2.4
にんじん	12
しょうが	0.6
しょうゆ	3
三温糖	2
日本酒	1.2
みりん	0.6

けんちん汁

大根	15
にんじん	10
じゃがいも	20
ねぎ	10
ごぼう	5
こんにゃく	10
ごま油	1
しょうゆ	4.5
さば・かつお削り節	3
水	110
小松菜	10
油揚げ	5

くだもの
清見オレンジ　1/4個

エネルギー　614 Kcal　たんぱく質　23. 8 g
脂質　18. 2 g　塩分相当量　1. 7 g

5
ソフトフランスパン　牛乳
ポテトグラタン　コーンサラダ

ポテトグラタン

じゃがいも	50
たまねぎ	30
にんじん	10
にんにく	0.2
鶏もも小間	30
※むきえび	10
▲小麦粉	3
●バター	3
●脱脂粉乳	7
ベイリーフ	0.02
グリンピース（冷凍）	5
●シュレットチーズ	8
●パルメザンチーズ	2
炒め油	1
スープの素	1
水	45
塩	0.35
こしょう（白）	0.01

コーンサラダ

キャベツ	45
ホールコーン	10
きゅうり	10
米油	1.5
しょうゆ	4
酢	1.5
三温糖	0.8

エネルギー　627 Kcal　たんぱく質　29. 0 g
脂質　25. 7 g　塩分相当量　2. 8 g

8
しょうゆラーメン　牛乳
スパイシーポテト

しょうゆラーメン

▲ホットラーメン	75
豚もも小間	30
もやし	15
ねぎ	15
にんじん	5
にんにく	0.2
しょうが	0.2
日本酒	1.5
スープの素	2
しょうゆ	7
水	140
塩	0.7
こしょう（黒）	0.02

スパイシーポテト

じゃがいも	100
揚げ油	4
塩	0.15
こしょう（黒）	0.02
パプリカ	0.01
カレー粉	0.01
チリパウダー	0.01

エネルギー　601 Kcal　たんぱく質　24. 6 g
脂質　16. 7 g　塩分相当量　2. 5 g

9
ごはん　牛乳
麻婆豆腐　ナムル

麻婆豆腐

木綿豆腐	150
豚挽肉	20
ねぎ	10
にら	6
にんじん	2
にんにく	0.1
八丁味噌	6
しょうゆ	3
三温糖	8
みりん	1.5
ごま油	1
スープの素	1.5
片くり粉	1.5
一味唐辛子	0.1
水	35

ナムル

もやし	55
きゅうり	15
しょうゆ	3
ごま油	1
白ごま	0.5

エネルギー　659 Kcal　たんぱく質　28. 1 g
脂質　21. 1 g　塩分相当量　2. 0 g

10
バンズパン　牛乳
照り焼きチキン　ABCスープ
くだもの

照り焼きチキン

鶏もも切り身	60
しょうゆ	3.5
みりん	2
日本酒	0.5
三温糖	0.2

くだもの
清見オレンジ　1/4個

ABCスープ

じゃがいも	25
たまねぎ	20
にんじん	5
ホールコーン	10
ベーコン短冊	5
▲マカロニ	8
パセリ	0.5
スープの素	2
水	120
塩	1
こしょう（黒）	0.02

エネルギー　606 Kcal　たんぱく質　27. 2 g
脂質　25. 3 g　塩分相当量　3. 1 g

11
じゃこごはん　牛乳
肉じゃが　ごまあえ

じゃこごはん

精白米	70
精麦	7
ちりめんじゃこ	2
かつお節	0.8
大根葉	1
塩	0.3

肉じゃが

豚もも小間	40
じゃがいも	90
たまねぎ	30
にんじん	10
しょうが	0.5
しらたき	15
グリンピース（冷凍）	3
みりん	2
三温糖	3
しょうゆ	8
炒め油	1
水	25

ごまあえ

白菜	60
菜の花	8
にんじん	5
三温糖	2
しょうゆ	4
黒ごま	2

エネルギー　648 Kcal　たんぱく質　25. 4 g
脂質　15. 0 g　塩分相当量　2. 8 g

12
ロールパン　牛乳
ポークビーンズ
マスタードあえ

ポークビーンズ

大豆	20
豚もも小間	25
にんじん	10
たまねぎ	30
じゃがいも	50
炒め油	0.5
トマトピューレー	11
パプリカ	0.1
トマトケチャップ	5
スープの素	2
ベイリーフ	0
水	40
塩	0.5
こしょう（黒）	0.02

マスタードあえ

もやし	50
チンゲンサイ	10
しょうゆ	3
粒入りマスタード	0.55

エネルギー　609 Kcal　たんぱく質　29. 1 g
脂質　23. 3 g　塩分相当量　2. 6 g

15
キムチごはん　牛乳
蒸ししゅうまい　トックスープ

キムチごはん

精白米	60
精麦	5
豚もも小間	20
キムチ	20
ねぎ	6
にら	3
炒め油	1
しょうゆ	0.5
三温糖	0.3
日本酒	0.5

蒸ししゅうまい
▲冷凍しゅうまい
1～3年　2個
4～6年　3個

トックスープ

鶏もも小間	10
トック	25
にんじん	10
たまねぎ	30
チンゲンサイ	10
大根	10
しょうが	0.3
スープの素	2
片くり粉	1
水	120
塩	0.9
こしょう（黒）	0.02

エネルギー　638 Kcal　たんぱく質　22. 5 g
脂質　20. 6 g　塩分相当量　2. 5 g

16
チキンカレーライス
飲むヨーグルト
はるさめサラダ

チキンカレーライス

精白米	70
精麦	7
鶏もも小間	40
じゃがいも	30
たまねぎ	40
にんじん	12
にんにく	0.2
しょうが	0.2
トマトピューレー	5
トマトケチャップ	2.5
チャツネ	3
▲小麦粉	4
カレー粉	0.7
クミン	0.13
ターメリック	0.2
ルウ用米油	4
中濃ソース	1
赤ワイン	2.5
ベイリーフ	0.02
スープの素	2
豆乳	5
炒め油	1
水	60
塩	0.9
グリンピース（冷凍）	3

はるさめサラダ

はるさめ	5
キャベツ	20
ほうれん草	10
にんじん	5
米油	1.5
三温糖	2
しょうゆ	4
酢	2
ホールコーン	10

エネルギー　627 Kcal　たんぱく質　18. 5 g
脂質　15. 7 g　塩分相当量　2. 1 g

17
揚げパン　牛乳
ウインナーと野菜のﾄﾏﾄ煮
ｷｬﾍﾞﾂのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ

揚げパン

▲コッペパン	50
揚げ油	5
グラニュー糖	5
シナモン	0.1

ウインナーと野菜のﾄﾏﾄ煮

ウインナー	20
ベーコン短冊	5
じゃがいも	50
たまねぎ	40
にんじん	10
セロリー	5
にんにく	0.3
グリンピース（冷凍）	3
ホールトマト	25
スープの素	1.5
ベイリーフ	0.02
水	40
塩	0.8
こしょう（黒）	0.02

キャベツのごま ドレッシングあえ

キャベツ	40
チンゲンサイ	20
三温糖	1.5
しょうゆ	4
酢	1.5
ごま油	1
白ごま	0.5

エネルギー　587 Kcal　たんぱく質　20. 8 g
脂質　24. 8 g　塩分相当量　3. 3 g

18
おたのしみこんだて

アレルゲンのお知らせ

アレルゲン７品目のうち、乳・卵
小麦　・えびについて印をつけてあ
ります。

乳→●、卵→◆、
小麦→▲、えび→※

各ご家庭で確認をお願いします。

エネルギー　Kcal　たんぱく質　g
脂質　g　塩分相当量　g

献立表の見方

＊一人分量（ｇ）および栄養量は、中学年（３．４年生）の数値です。

＊学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

発行元　葉山町学校給食会

エネルギー　Kcal　たんぱく質　g
脂質　g　塩分相当量　g

葉山の食育

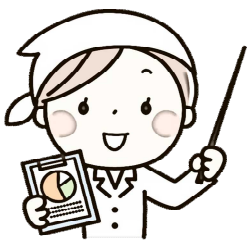
葉山町役場 町民健康課 管理栄養士の若松です。
町では高血圧予防のための減塩プログラムを順次展開

身体に必要な塩分の量は？

私たちの身体は1日にどのくらいの塩分（食塩相当量）が必要ですか？

18歳以上でたった**1.5g/日**です。
18歳未満では基本的に設定されていません。
日本人の食事摂取基準（2020年版）参照

また、世界保健機関（WHO）では、



※WHOのガイドラインには、ナトリウム 200～500 mg/日と記載。
ここでは便宜上、食塩相当量で換算しています。

ナトリウム（食塩）の摂りすぎは、臓器を傷め、胃がんなどのリスクを上げることが分かっています。

減塩は何歳からでも始めることができます。
ご家族みんなで少しずつ減塩しましょう。
応塩（おうえん）しています！

なぞときクイズ

ん
ょ　っ
さ　み
な　じ
い　く
み　し
ち　ま
で

5時から
5時間おきに
12時まで

A
こたえ：みんながいっしょにげんえん（みんなー緒に減塩）
「うすあじでおいしいね！」といえるようになるといいですね

減塩クイズ

1.5ｇ以上の塩がはいっている食べものは
つぎのうちどれでしょうか？
（1回でたべるおおよその量）

■とりのからあげ　■かけうどん
■ホットドッグ　■ハンバーグ　■みそしる
■にくじゃが　■カップラーメン　■うめぼし

A
こたえ：すべて
とりのからあげ（1.5g）、かけうどん（6.5g）、
ホットドッグ（2.3g）、ハンバーグ（2g）、
みそしる（2g）、にくじゃが（2.2g）、
カップラーメン（3～6g）、うめぼし（2.2g）